DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO »SOKÓŁ«

ROK X WARSZAWA, MARZEC 1934 R. Nr. 3

WYTYCZNE PRZEPROWADZANIA LUSTRACYJ DRUHEN W OKRĘGACH I GNIAZDACH W ROKU 1934

Dla wprowadzenia bardziej jednolitego systemu pracy na terenie naszego Związku, podaję wytyczne przeprowadzania lustracyj druhen w okręgach i gniazdach w roku bieżącym. Zaznaczam jednak, że w miarę lokalnych warunków i potrzeb danego okręgu lub gniazda, dozwolone są przy przeprowadzaniu lustracyj pewne odchylenia. Odchylenia te jednak należy zaznaczyć w raporcie, jaki po każdej przeprowadzonej lustracji lustratorka obowiązana jest wysłać według wzoru do naczelnictwa wyższej instancji.

Rozkład dnia.

1) 8. — Msza św. (o ile lustracja odbywa się w niedzielę lub święto).
2) 9. — Raport.
3) 9—10. — Lekcja gimnastyczna.
4) 10—10,30. — Referat o programie naszych prac na r. 1934.
5) 10,30—11. — Dyskusja nad referatem.
6) 11—12. — Ćwiczenia przyrządowe.
7) 12—13. — Ćwiczenia zlotowe.
8) 13—14. — Obiad.
9) 14—14,30. — Omówienie lekcji gimnastycznej.
10) 14,30—15,30. — Ćwiczenia zlotowe.
11) 15,30—16. — Śpiewy.
12) 16—18. — Ćwiczenia zlotowe.

Zakończenie lustracji.

Instrukcja.

1) Msza św. powinna być specjalnie zamówiona na godz. 8-ą. Wszystkie druhny, przybyłe na lustrację — winny wziąć udział w mszy św., która powinna odbyć się w kościele, najbliżej położonym od miejsca lustracji.

Zaraz po mszy św. odmarsz na miejsce lustracji i zapisywanie się na liście obecności, oraz (na lustracjach okręgowych) składanie opisów wzorców lekcyj gimnastycznych przez naczelniczki gniazdowe, wreszcie przebieranie się w strój ćwiczebny. Dla szybszego przyjmowania zapisów należy wyznaczyć dwie sekretarki.

2) a. Do raportu winny stanąć wszystkie znajdujące się na sali druhny, podzielone na dwa oddziały: ćwiczące i niećwiczące. Druhny ćwiczące winny być w przepisowym stroju ćwiczebnym, druhny niećwiczące w mundurach. Druhna lustratorka powinna być w stroju ćwiczebnym, względnie w mundurze.

b. Podczas lustracji okręgowej przez naczelniczkę dzielnicową — raport zdaje naczelniczka okręgowa, podczas lustracji gniazdowej — naczelniczka gniazdowa. Naczelniczce przeprowadzającej lustrację towarzyszy przy raporcie prezes lub wiceprezes (prezeska) okręgu, na lustracji okręgowej i gniazda — na lustracji gniazdowej, a to ze względu na to, że przeprowadzająca lustrację dokonywa swych czynności z ramienia władz wyższych.

c. Przy składaniu raportów należy wymienić stan liczebny oddziałów i wręczyć wzorzec lekcji gimnastycznej, jaka ma być przeprowadzona. Raport pisemny według podanych niżej wskazówek oraz opisy wzorców lekcyjnych, złożonych przez naczelniczki gniazd, należy doręczyć naczelniczce lustrującej w czasie przerwy obiadowej.

3) Na lustracji okręgowej lekcja gimnastyczna przeprowadzona będzie przez naczelniczkę okręgową lub wybraną przez naczelniczkę dzielnicową jedną z naczelniczek gniazdowych, przybyłych na lustrację. Dlatego to wszystkie naczelniczki, przybyłe na lustrację, przygotują w domu wzorzec lekcji gimnastycznej i opiszą go. Opisy wzorców należy podpisać imieniem i nazwiskiem, podać przynależność gniazdową i wymienić jakie kursy autorka wzorca ukończyła. Wzorce należy składać sekretarce przy zapisywaniu się. Na lustracjach gniazdowych, lekcję gimnastyczną przeprowadzić ma naczelniczka gniazda i tylko ona i przodowniczki mają przygotować wzorce. Naczelniczka lustrująca, po przejrzeniu wzorców, winna przesłać dokładne sprawozdanie o wyniku prac władzom wyższym.

4) Referat o programie naszych prac na rok 1934 — wygłosi naczelniczka lustrująca. Referat winien poruszyć sprawy następujące: a) nauka i sposób przeprowadzania ćwiczeń zlotowych, b) zawody stopnia niższego, średniego i wyższego, z omówieniem przygotowania i przeprowadzenia tych zawodów, z największem uwzględnieniem zawodów stopnia niższego i średniego, c) zloty gniazdowe, okręgowe i dzielnicowe, z podaniem o nich informacyj i instrukcyj, d) parę słów i informacyj o zlocie słowiańskim w Warszawie w 1935 r., e) kształcenie instruktorek, naczelniczek i przodowniczek przez usilne obsyłanie kursów okręgowych, dzielnicowych i związkowych, z podaniem wszelkich dokładnych o tych kursach informacyj oraz z poświęceniem paru słów zachęty w sprawie wyjazdów na kursy, f) poruszyć sprawę czytania „Przewodnika" i „Dodatku technicznego", gdzie są zamieszczone artykuły ideowe, organizacyjne i techniczne, g) zwrócić uwagę na tworzenie przy gniazdach eksterytorjalnych drużyn ratowniczych Polskiego Czerwonego Krzyża, oraz na kształcenie się w obronie przeciwgazowej, h) zwrócić uwagę i położyć nacisk na konieczność kształcenia się w „Sokole" nietylko technicznego ale i ideowego, duchowego i oświatowego.

5) Dyskusję poprowadzić należy na temat referatu i udzielić wszelkich żądanych informacyj.

6) Ćwiczenia przyrządowe zawodnicze na r. 1934 powinny być przerobione we wszystkich stopniach, po dwie ćwiczące w każdym stopniu a w miarę możności przez większą ilość ćwiczących w stopniu niższym.

7, 10, 12) Ćwiczenia zlotowe rozpocząć pokazem, przeprowadzonym w czasie lustracji okręgowej przez naczelniczkę okręgową, a w czasie lustracji gniazdowej przez naczelniczkę gniazdową, poczem naczelniczka lustrująca winna poczynić wszelkie potrzebne poprawki, podać wskazówki i poprowadzić naukę tych ćwiczeń do całkowitego ich opanowania. Ćwiczenia te powinny być przerobione z muzyką.

8) W czasie lustracji poleca się przygotowanie wspólnego obiadu na miejscu, by krótkiego czasu odpoczynku, przeznaczonego dla druhen, nie marnować na przebieranie i przechodzenie z miejsca na miejsce. Obiad winien być po cenach jak najniższych.

9) W czasie lustracji okręgowej, naczelniczka dzielnicowa omówi lekcję gimnastyczną jedynie z naczelniczkami okręgowemi i gniazdowemi, na lustracji gniazdowej — naczelniczka okręgowa — z naczelniczką gniazdową i przodowniczkami.

11) Śpiewy winny być wykonane w miarę możności, według podanego niżej spisu. Na śpiew i wykonanie piosenek należy zwrócić baczną uwagę.

Zakończenie lustracji winno się odbyć, jak przy raporcie (tylko bez zdawania raportu). Zorganizowanie wspólnego podwieczorku i popisu nie jest obowiązkowe, lecz bardzo wskazane dla większego zżycia się druhen i wykazania pracy miejscowego gniazda.

U w a g i: Na lustrację okręgu powinny przybyć wszystkie naczelniczki gniazdowe, w wyjątkowym zaś wypadku gniazdo może być reprezentowane przez przodowniczkę lub jedną ćwiczącą. Na lustracji gniazdowej winny być wszystkie ćwiczące i młodzież.

Każda z druhen, przybywająca na lustrację, powinna mieć zeszyt i ołówek, oraz „Dodatek techniczny" z opisem ćwiczeń zlotowych i zawodniczych.

Sala gimnastyczna, w której ma się odbyć lustracja, winna być czysta i dostatecznie ogrzana.

Należy pamiętać o zamówieniu osoby grającej do ćwiczeń zlotowych.

Na dzień lustracji należy przygotować spis programów widowisk, teatrów i kin, które można polecić druhnom, przybyłym na lustrację. Programy te mają być ogłoszone przed frontem przy zakończeniu lustracji.

Na lustracje okręgowe należy wystarać się o jak najdalej idące zniżki kolejowe dla przybywających na lustrację.

W y k a z p i o s e n e k.

Marsz sokoli. Hej, Słowianie. Przylecieli sokołowie. Niemasz to wiary, jak w sokolim znaku. Hej, sokoli, hej, drużyno. Maszerują w takt piosenki. Tężmy ducha, krzepmy ciało. Sokolęta. Hej, w przyszłość wzrokiem sokolim. Myśmy przyszłością narodu. Rano, rano, raniusieńko. Gdyby rannem słonkiem. Płynie Wisła, płynie. Za Krakowem czarny las. Góralu, czy ci nie żal. Czerwony pas. Hej, flisacza dziatwo. Wolności słońce pieści lazur. Wesół i szczęśliwy. Na Wawel, na Wawel, oraz piosenki regjonalne.

W s k a z ó w k i, d o t y c z ą c e r a p o r t u z l u s t r a c j i.

W ciągu tygodnia po przeprowadzeniu lustracji, naczelniczka, przeprowadzająca lustrację, winna przesłać do swej władzy technicznej wyższej instancji ogólny raport, zawierający następujące dane: ilość okręgów, gniazd żeńskich i mieszanych, liczbę obecnych na lustracji naczelniczek okręgowych, gniazdowych, druhen ćwiczących, niećwiczących, młodzieży, członkiń zarządów i naczelnictw oraz innych; ogólną liczbę przybyłych na lustrację druhen ćwiczących i niećwiczących, ilość złożonych opisów wzorców gimnastycznych, z wyszczególnieniem mandatów autorek i z podaniem ocen (b. dobre, dobre, dost., niedost.); liczbę naczelniczek, które nie złożyły opisów, z wymienieniem mandatu, przynależności gniazdowej i powodu niezłożenia pracy; ogólną opinję o lustracji wraz z uwagami; wyraźny podpis.

W s k a z ó w k i, dotyczące raportu pisemnego który ma być doręczony naczelniczce lustrującej w czasie lustracji:

Wymienić: ilość okręgów, gniazd żeńskich, gniazd mieszanych. Podać wykaz imienny przybyłych na lustrację druhen z wyszczególnieniem przynależności okręgowej, gniazdowej, madatów, ukończonych kursów, złożenia lub niezłożenia opisu lekcji gimnastycznej, wzięcia udziału w ćwiczeniach lub nie. Raport powinien być podpisany przez naczelniczkę i sekretarkę, z podaniem daty i miejsca lustracji.

H. SOBOTOWSKA,
sekretarka.

J. ZAMOYSKA,
związkowa naczelniczka sokolic.

ZAWODY GIMNASTYCZNE DRUHEN NA R. 1934

W celu ustalenia klas i poziomu wyćwiczenia naszych zawodniczek oraz uprzystępnienia zawodów wszystkim druhnom, przez usunięcie różnych trudności organizacyjnych lub finansowych, postanawia naczelnictwo Związku przeprowadzenie jednostkowych zawodów gimnastycznych druhen, w gniazdach, okręgach i dzielnicach.

Program zawodów podaje się poniżej, polecając ten właśnie, a nie inny do przeprowadzenia zawodów. Program ten przewiduje zawody w stopniu niższym, średnim i wyższym, z rozłożeniem prac, związanych z zawodami, na gniazda, okręgi i dzielnice.

Zawody stopnia niższego obowiązane są przeprowadzić u siebie wszystkie bez wyjątku gniazda. Każde gniazdo winno w sezonie bieżącym przygotować swe druhny do zawodów stopnia niższego i zawody te przeprowadzić u siebie w maju lub czerwcu. Dokładne sprawozdanie z zawodów, według załączonego wzoru, winno być wysłane w trzech egzemplarzach bezpośrednio do okręgu, dzielnicy i Związku. Sprawozdanie winno być wysłane w ciągu miesiąca po odbytych zawodach. Gniazda, które posiadają lepsze zawodniczki, winny u siebie zorganizować zawody w stopniu średnim i wyższym, traktując je, jako eliminacyjne do zawodów okręgowych i dzielnicowych.

Zawody stopnia średniego oraz okręgowe zawody stopnia niższego — obowiązane są przeprowadzić u siebie bez wyjątku wszystkie okręgi. Okręgi winny postarać się, ażeby w gniazdach przygotowano druhny do zawodów stopnia średniego i zawody te przeprowadzić w maju lub czerwcu, lub w czasie zlotu okręgowego. Dokładne sprawozdanie z zawodów stopnia średniego winno być w ciągu miesiąca po odbytych zawodach wysłane według załączonego wzoru, w dwóch egzemplarzach, bezpośrednio do dzielnicy i Związku. Okręgi również mogą przeprowadzić u siebie zawody stopnia wyższego, traktując je, jako zawody eliminacyjne do zawodów dzielnicowych.

Zawody stopnia wyższego oraz dzielnicowe zawody stopnia średniego — obowiązane są przeprowadzić u siebie wszystkie dzielnice. Dzielnice winny się postarać, ażeby w gniazdach i okręgach przygotowano druhny do zawodów stopnia wyższego i średniego, i zawody te przeprowadzić u siebie w maju lub czerwcu, względnie w czasie zlotu dzielnicowego. W czasie zlotów dzielnicowych dzielnice mogą zorganizować

dzielnicowe zawody we wszystkich stopniach, co jednak nie zwolni gniazd i okręgów od zorganizowania na swym terenie zawodów w stopniu im przypadającym. Sprawozdanie z zawodów stopnia wyższego — dzielnice winny wysłać, najpóźniej w ciągu miesiąca od terminu zawodów, do Związku.

Zaznacza się przytem że dzielnice winny czuwać ażeby okręgi i gniazda zorganizowały u siebie zawody obowiązujące je i wysłały w terminie sprawozdania.

Ażeby nie przetrenowywać zawodniczek bardziej zaawansowanych i dać przytem możność zwycięstwa słabszym zawodniczkom, postanawia się, że każdej z zawodniczek przysługuje prawo stawania tylko do jednego rodzaju zawodów, t. j. w stopniu niższym, średnim, lub wyższym.

Tytuł pierwszeństwa na rok 1934 przyznawany jest zwyciężczyni w gnieździe, okręgu lub dzielnicy, we wszystkich stopniach zawodów.

Okręgi lub gniazda, któreby dla jakichkolwiek poważnych przyczyn zawodów u siebie w tym roku nie mogły zorganizować, winny o tem zawiadomić okręg, dzielnicę i Związek, wymieniając przyczyny.

WZÓR SPRAWOZDANIA Z ZAWODÓW

Sprawozdanie z zawodów gimnastycznych stopnia..........

Gniazdo .... Okręg .... Dzielnica ....

Data i miejsce zawodów ....

Liczba zawodniczek zgłoszonych .... biorących udział ....

Skład komisji sędziowskiej (nazwisko, mandat i funkcje) ....

....

....

WYNIKI

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Nr. kol.	Nazwisko i Imię	Gniazdo	Okręg									Razem punktów
1												
2												
3												
i t. d.												

.... *dnia* .... *193* .... *r.*

Sekretarz *Naczelnik (czka)*

....

Uwagi: 1) Zawodniczki należy wpisywać w kolejności zajętych miejsc, biorąc pod uwagę ogólną ilość punktów.

2) W rubrykach od 5 do 12 wpisać poszczególne konkurencje (ćwicz. wolne, poręcze i t. d.) w kolejności, podanej w programie, i na linji nazwiska ilość punktów za każdą konkurencję.

PROGRAM ZAWODÓW DRUHEN W R. 1934

PROGRAM ĆWICZEŃ.

Stopień niższy:

1) ćwiczenia wolne (część I ćwiczeń zlotowych układu druhny Gołaszewskiej),
2) ćwiczenia na równoważni,
3) ćwiczenia na pręczach, albo na tramie,
4) przeskok przez kozła,
5) bieg 60 m.,
6) rzut piłką siatkową,
7) skok w dal.

Stopień średni:

1) ćwiczenia wolne (jak w stopniu niższym),
2) ćwiczenia na równoważni,
3) ćwiczenia na poręczach,
4) ćwiczenia na kółkach,
5) przeskok przez skrzynię lub przez konia,
6) bieg 60 m.,
7) rzut dyskiem,
8) skok wzwyż.

Stopień wyższy:

1) ćwiczenia wolne (jak w stopniu niższym),
2) ćwiczenia na równoważni,
3) ćwiczenia na poręczach,
4) ćwiczenia na kółkach,
5) przeskok przez konia wzdłuż,
6) bieg 60 m.,
7) skok wzwyż,
8) rzut oszczepem lub dyskiem,
9) znajomość pływania.

OPIS ĆWICZEŃ ZAWODNICZYCH.

Stopień niższy:

Równoważnia:

(Wysokość 90 cm., szerokość 8 cm.).

Z rozbiegu odbiciem obunóż pobok i z dochwytem na bum, wyskok do siadu na prawem udzie — dochwyt przed sobą — zaczepieniem lewej nogi wejście do klęczki na lewem kolanie, ramiona w bok — powstań do wykroku prawą, lewa noga na palcach.

1) wznieś lewe kolano wyżej poziomu, ramiona w bok,
2) klaśnij pod lewem kolanem,
3) klaśnij nad głową (ramiona przenieś bokiem),
4) wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona w dół,
5) prawe ramię w tył skos, lewe ramię w pion skos,
6) wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, ramiona opuść,
7) lewe ramię w tył skos, prawe ramię w pion skos,
8) wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona opuść,
9) wznieś prawe kolano wyżej poziomu, ramiona w bok,
10) klaśnij pod prawem kolanem,
11) klaśnij nad głową (ramiona przenieś bokiem),
12) wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, ramiona w dół,
13) dostaw lewą nogę i ćwierć obrotu w lewo na palcach, pięty złączone,
14) rozkrok prawą na palce,
15) dostaw lewą do wspięcia,
16) ćwierć obrotu w prawo do wykroku równoważnego prawą,
17) wykrok równoważny lewą,
18) ćwierć obrotu w prawo do rozkroku prawą, lewa na palcach,
19) dostaw prawą do wspięcia,
20) ćwierć obrotu w lewo do wykroku równoważnego lewą,
21) wykrok prawą, ramiona w bok,
22) chwyt prawą ręką przed sobą, przysiad,
23) zeskok w lewo do półprzysiadu, prawa ręka na belce, lewe ramię w bok,
24) wspięcie, ramiona w dół, postawa.

Wskazówki dotyczące oceny:

Wejście	10 "
klaskanie (1—4)	10 "
różnostronne wznies. rąk (5—8)	10 "
klaskanie (9—12)	10 "
kroki boczne i zwroty (13—21)	15 "
zejście (21—24)	5 "
	60 "

Ćwiczenia na poręczach:

(Poręcze o nierównej żerdzi, różnica między żerdziami 60 cm.)

Z postawy pobok przed wyższą żerdzią nachwytem na środku żerdzi: odbiciem obunóż i skurczem ramion i nóg zwieszenie leżąc na niższej żerdzi — oprzyj prawą stopę na żerdzi — odbiciem wymyk przodem do podporu przodem — odmyk do zwieszenia leżąc na niższej żerdzi — ćwierć obrotu w prawo do siadu wpoprzek na niższej żerdzi, dochwyt lewą za sobą — przemach odrotny do wewnątrz, odmach w tył i zeskok odwrotny w lewo.

Wskazówki dotyczące oceny:

Zwieszenie leżąc	15 pkt.
wymyk	10 "
odmyk	10 "
ćwierć obrotu do siadu	5 "
przemach odwrotny	5 "
odmach i zeskok	15 "
	60 "

Gniazda, nie posiadające poręczy, wybrać mogą ćwiczenie na tramie.

Ćwiczenia na tramie:

(Tram na wysokości barków)

Z postawy pobok podchwytem wymyk przodem do podporu przodem — odmyk do zwieszenia postawnego leżąc przodem — puszczeniem lewej ręki i przeniesieniem jej w bok ćwierć obrotu w lewo — ćwierć obrotu w prawo do zwieszenia postawnego leżąc przodem — puszczeniem prawej ręki i przeniesieniem jej w bok ćwierć obrotu w prawo — ćwierć obrotu w lewo do zwieszenia postawnego leżąc przodem — rzutem w tył półprzysiad — postawa.

Wskazówki dotyczące oceny:

Wymyk	20 „
odmyk	15 „
dwa ćwierć obroty	12 „
dwa obroty do zwieszenia post.	8 „
rzut w tył i półprzysiad	5 „
	60 „

Przeskok przez kozła:

Kozioł wysokości 1 m. skoki bez mostka.

1) z rozbiegu przeskok kuczny przez kozła wszerz	30 pkt.
2) z rozbiegu przeskok rozkroczny przez kozła wzdłuż	30 „
	60 pkt.

Punktacja wyników konkurencyj lekkoatletycznych podana zostanie w następnym numerze „Dodatku technicznego".

Uwaga: Do oceny 60 punktów za ćwiczenie na równoważni, poręczach (ew. tramie) i przy przeskokach przez kozła, należy dodać 40 pkt. za ogólne wrażenie, obejmujące:

a) za płynność ruchu	10 pkt.
b) za prawidłową postawę podstawę podczas ćwiczeń, dojście i odejście	15 „
c) za piękność, gibkość i lekkość	15 „
	40 pkt.

Ilość możliwych do zdobycia punktów w zawodach stopnia niższego:

Ćwiczenia wolne	100 pkt.
„ na równoważni	100 „
„ na poręczach lub tramie	100 „
Przeskoki przez kozła	100 „
Bieg 60 m.	100 „
Rzut piłką siatkową	100 „
Skok w dal	100 „
	700 pkt.

Stopień średni:

Równoważnia.

(Wysokość 110 cm., szerokość 8 cm.)

Z podstawy pobok dochwyt na łatę: wyskok do podporu z ćwierć obrotem w prawo do siadu na lewem udzie — dochwyt przed sobą — zaczepieniem prawej nogi wejście do klęczki na prawem kolanie, ramiona w bok — powstań do wykroku lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona w pion.

1) waga na lewej nodze, ramiona w pion,
2) powoli tułów wznieś, prawa na palcach,
3) wykrok prawą, ramiona w bok,
4) ze wspięciem półobrotu w lewo i pięty opuść, ramiona przenieś dołem w bok,
5) zakrok lewą, ramiona nad głową,
6) zakrok prawą, ramiona w bok,
7) ze wspięciem półobrotu w prawo, pięty opuść, ramiona dołem w bok,
8) unik lewą, ramiona w pion,
9) waga na prawej nodze, ramiona wytrzymaj,
10) powoli tułów wznieś, lewa na palcach,
11) klęczka na lewej, ramiona w bok,
12) dochwyt oburącz przed sobą,
13) siad na lewem udzie, ramiona w bok,
14) przechwytem lewej za sobą podpór,
15) odmyk do pół przysiadu,
16) postawa.

Wskazówki dotyczące oceny:

Wejście	10 pkt.
waga (1—3)	10 „
półobroty i unik (4—8)	15 „
waga (10—11)	10 „
zejście (11—16)	15 „
	60 pkt.

Ćwiczenia na poręczach:

(Poręcze o nierównej żerdzi, różnica między żerdziami 60 cm.)

W środku poręczy dochwyt lewą za wyższą żerdź, prawa na niższą żerdź: z naskoku podpór na prawej, zwis na lewej o ramieniu ugiętem, zamach w przód — wyskok zawrotny prawą na niższą żerdź — powstań na prawej nodze, prawe ramie w górę, lewe w bok ugięte i wymachem lewej w tył waga stojąc na prawej nodze, dochwyt za żerdź wyższą — przysiad na niższej żerdzi, dochwyt prawą ręką za niższą

żerdź — zamach w tył obunóż i wsiad odboczny w prawo z półobrotem w prawo, przechwyt prawą na wyższą żerdź— przemach odwrotny do wewnątrz — wyskok zawrotny lewą na niższą żerdź— powstań na lewej nodze i wymachem prawej w tył waga stojąc na lewej nodze, lewe ramię w górę, prawe w bok, dochwyt za wyższą żerdź — przysiad na niższej żerdzi, dochwyt lewą za niższą żerdź, zamach w tył — wsiad odboczny w lewo, z ćwierć obrotem w lewo, dochwyt lewą za wyższą żerdź — odbiciem nóg (udami) wymyk przodem do podporu przodem — skłon w przód, dochwyt prawą za niższą żerdź, lewą przechwyt w podchwyt — zamachem przeskok zawrotny w prawo.

Wskazówki dotyczące oceny:

Dwa wyskoki zawrotne	16 pkt.
dwie wagi	6 „
dwa przysiady	2 „
dwa wsiady odboczne	20 „
przemach odwrotny	3 „
wymyk	8 „
skłon w przód i zeskok	5 „
	60 pkt.

Ćwiczenia na kółkach:

Chwyt za kółka — rozbieg w przód— w przednim zamachu półobrotu w lewo — w przednim zamachu pół obrotu w prawo — rozbieg w przód — w przednim zamachu zwieszenie przewrotne — w tylnym zamachu przejście do zwieszenia i zeskok w tył.

Wskazówki dotyczące oceny:

Dwa półobroty	20 pkt.
zwieszenie przewrotne	30 „
przejście do zwieszenia	7 „
zeskok	3 „
	60 pkt.

Przeskok przez skrzynię.

(Wysokość skrzyni cztery kondygnacje, wysokość mostka 15 cm.)

1) z rozbiegu przeskok kuczny wszerz	30 pkt.
2) z rozbiegu przeskok rozkroczny wzdłuż	30 „
	60 pkt.

Dla gniazd, które nie posiadają skrzyni, skoki przez konia:

1) z rozbiegu przeskok kuczny wszerz	30 pkt.
2) z rozbiegu przeskok małpi przez konia wzdłuż	30 „
	60 pkt.

Punktacja konkurencyj lekkoatletycznych zamieszczona będzie w następnym numerze „Dodatku technicznego".

Uwaga: Do oceny 60 pkt. za ćwiczenie na równoważni, poręczach, kółkach i przeskokach przez skrzynię (konia) należy dodać 40 pkt za ogólne wrażenie, obejmujące:

a) za płynność ruchu	10 pkt.
b) za prawidłową postawę podczas ćwiczeń, dojście i odejście	15 „
c) za piękność, gibkość i lekkość	15 „
	40 pkt.

Ilość możliwych do zdobycia punktów w zawodach stopnia średniego.

Ćwiczenia wolne	100 pkt.
„ na równoważni	100 „
„ na poręczach	100 „
„ na kółkach	100 „
przeskoki przez skrzynię (konia)	100 „
bieg 60 m.	100 „
rzut dyskiem	100 „
skok wzwyż	100 „
	800 pkt.

Stopień wyższy:

Równoważnia.

(Wysokość 130 cm. szer. 8 cm.)

Z postawy pobok dochwyt za łatę: odbiciem obunóż wymyk do podporu— z ćwierć obrotem w prawo siad na lewem udzie — dochwyt przed sobą i zaczepieniem prawej nogi wejście do klęczki na prawem kolanie, ramiona w bok — powstań do wykroku lewą, prawa na palcach, ramiona w pion.

1) wymach prawą nogą w przód do poziomu, ramiona w bok,

2) wymach prawą nogą w tył (noga prosta w kolanie),

3) przenieś prawą nogę bokiem w przód,

4) wykrok prawą. ramiona w pion,

5) waga na prawej nodze,

6) powoli tułów wznieś, lewa na palcach,

7) przysiad na prawej, lewą opuść jak najniżej w dół, ramiona w bok, tułów prosty,

8) lewą nogę wyprostowaną przenieś dołem w przód i powstań do zakroku prawą, lewa w wykroku na palcach,

9) przenieś ciężar ciała na lewą nogę, przysiad na lewej, prawą opuść jak najniżej w dół,

10) prawą nogę wyprostowaną przenieś dołem w przód i powstań do zakroku lewą, prawa w wykroku na palcach,

11) ze wspięciem pół obrotu w lewo i pięty opuść, ramiona bokiem w pion,

12) waga na lewej nodze,

13) powoli tułów wznieś, prawa na palcach,

14 — 18 — jak 7 — 10,

19 — 22 — jak 1 — 4,

23) ze wspięciem pół obrotu w prawo i pięty opuść, ramiona bokiem w pion,

24) ramiona opuść,

25) z wymachem prawej nogi skok w prawo do półprzysiadu, ramiona w bok,

26) wspięcie i postawa.

Wskazówki dotyczące oceny:

Wymyk	5 pkt.
wejście	4 „
wymachy (1—4)	6 „
waga	6 „
dwa przysiady	8 „
półobrót	3 „
waga	6 „
dwa przysiady	8 „
wymachy	6 „
półobrót	3 „
zeskok	5 „
	60 pkt.

Ćwiczenia na poręczach. (Poręcze: wysokość 120 cm.)

Na początku poręczy dochwyt na żerdzie: z naskoku zamach w przód — stanie na barkach — powoli przewrót w przód i wsiad odwrotny w lewo, — przemach odwrotny do środka — koło zawrotne lewą — stanie na barkach — powoli przewrót w przód i wsiad odwrotny w prawo — przemach odwrotny do środka — koło zawrotne prawą — koło odboczne w lewo nad lewą żerdzią z półobrotem w lewo naprzemian rącz — pośredni zamach — koło odboczne w prawo nad prawą żerdzią z pół obrotem w prawo naprzemianrącz — przemach odwrotny prawą na prawą żerdź — ćwierć obrotu w lewo do podporu leżąc przodem pobok jednonóż — przemach okroczny lewą w tył — zeskok kuczny.

Wskazówki dotyczące oceny:

Dwa razy stanie na barkach	20 pkt.
dwa razy przewrót w przód	12 „
dwa razy przemach odwrotny	2 „
dwa razy koło odbocz. z obrot.	10 „
dwa razy koło zawrotne	8 „
podpór leżąc przodem i zeskok	8 „
	60 pkt.

Ćwiczenia na kółkach.

Chwyt za kółka — rozbieg i zamach w przód — zamach w tył — po trzecim rozbiegu w przód w przednim zamachu zwieszenie przewrotne — w tylnym zwieszenie — pół obrotu w prawo w przednim zamachu — pół obrotu w lewo w przednim zamachu — zwieszenie przewrotne — zwieszenie przerzutne w tylnym zamachu — zwieszenie przerzutne w przednim zamachu — zwieszenie przewrotne w tylnym zamachu — podmykiem zamach — pół obrotu w lewo w przednim zamachu — pół obrotu w prawo w tylnym zamachu i zeskok w tył.

Wskazówki dotyczące oceny:

Zamachy	5 pkt.
dwa razy zwieszenie przewrotne	10 „
w tylnym zamachu zwieszenie	3 „
cztery pół obroty	16 „
zwieszenie przerzutne w tylnym zamachu	10 „
zwieszenie przerzutne w przednim zamachu	7 „
zwieszenie przewrotne w tylnym zamachu	7 „
zeskok	2 „
	60 pkt.

Przeskok przez konia (mostek na wysokości 15 cm.):

Przeskok rozkroczny wzdłuż 60 pkt.

Punktacja konkurencyj lekkoatletycznych zamieszczona zostanie w następnym numerze „Dodatku technicznego".

Uwaga: Do oceny 60 pkt. za ćwiczenie na równoważni, poręczach, kółkach i przeskoku przez konia należy dodać 40 pkt. za ogólne wrażenie, obejmujące:

a) za płynność ruchu	10 pkt.
b) za prawidłową postawę podczas ćwiczeń, dojście i odejście	15 „
c) za piękność, gibkość i lekkość	15 „
	40 pkt.

Ilość możliwych do zdobycia punktów w zawodach stopnia wyższego.

Ćwiczenia wolne	100 pkt.
„ na równoważni	100 „
„ na poręczach	100 „
„ na kółkach	100 „
przeskok przez konia	100 „
bieg 100 m.	100 „
skok w zwyż	100 „
	800 pkt.

Do zawodów stopnia wyższego mogą być dopuszczone tylko te zawodniczki, które wykażą się umiejętnością pływania.

JAN FAZANOWICZ.

ĆWICZENIA WSTĘPNE

PRZYGOTOWUJĄCE DO ĆWICZEŃ ZLOTOWYCH DLA DRUHÓW

(Ciąg dalszy).

P r z y k ł a d 4.

Śpiew i pozdrowienie.
Rozstęp w kolumnię ćwiczebną.

1. Z postawy ramiona w bok: Ramiona w dół z uderzeniem o uda i ramiona w górę łukiem bocznym z uderzeniem w dłonie nad głową.
2. Powoli ramiona w bok i powoli ramiona w dół.
3. Ze skrzyżowania ramion przed sobą, wymachy ramion w górę nazewnątrz.

Z postawy rozkrocznej:

1. Przysiad podparty na lewej nodze i powstań do rozkroku.
2. Przysiad podparty na prawej nodze i powstań do rozkroku.
3. Skręt tułowia w lewo z wymachem lewego ramienia w górę nazewnątrz.
4. Skręt tułowia w prawo z wymachem prawego ramienia w górę nazewnątrz.
5. Z postawy ramiona w górę: Rzutem skłon w dół, ramiona w przód, ręce dotykają ziemi, tułów prostuj, ramiona w dół.

Z postawy zasadniczej:

1. Wymach prawą nogą w przód z półobrotem w lewo do podporu leżąc przodem jednonóż, powstań i przystaw prawą nogę.
2. Wymach lewą nogą w przód z półobrotem w prawo do podporu leżąc przodem jednonóż, powstań i przystaw lewą nogę.
3. Z rękami na biodrach, wypad w przód na lewo, przystaw lewą nogę.
4. Wypad w przód na prawo, przystaw prawą nogę.

Z postawy rozkrocznej:

1. Ćwierć obrotu w lewo, klęczka na prawem kolanie, ramiona w górę i rytmiczne odrzuty ramion w tył.
   Powstań do uniku prawą, ramiona w bok, przystaw prawą nogę ramiona w dół.
2. Ćwierć obrotu w prawo, klęczka na lewem kolanie, ramiona w górę i rytmiczne odrzuty ramion w tył.
   Powstań do uniku lewą, ramiona w bok, przystaw lewą nogę, ramiona w dół.

1. Z postawy zasadniczej, szybki przysiad podparty i postawa.
2. Złączenie do środka z ruchami ramion.

P r z y k ł a d 5.

Śpiew i pozdrowienie.
Rozstęp w kolumnę ćwiczebną.

Część I. Dział A.

1. Z postawy ramiona w bok. Rozkrok w prawo, ramiona w dół i powoli ręce na biodra, przystaw prawą nogę.

2. Rozkrok w lewo, ramiona w dół i powoli ręce na biodra, przystaw lewą nogę.

Z postawy rozkrocznej, ręce na biodrach:

1. Rytmiczne skłony w bok naprzemian i przysiad podparty na lewej nodze,
powstań do rozkroku.
2. Rytmiczne skłony w bok naprzemian i przysiad podparty na prawej nodze,
powstań do rozkroku.
1. Z postawy ramiona w górę, rzutem skłon w dół, ramiona w przód, ręce opierają się na ziemi, przysiad podparty i powstań do postawy, ramiona w bok.
2. Wymachy ramion w bok i w górę.
Wymachy ramion w bok i w górę z wyskokiem w górę.
3. Z przysiadu podpartego, wypad w przód nazewnątrz w lewo.
4. Z przysiadu podpartego, wypad w przód nazewnątrz w prawo.
1. Powoli ramiona w górę nazewnątrz, łukiem stycznym (ciągiem wzdłuż tułowia, ramiona w górę nazewnątrz), zwrot dłoni w dół i powoli ramiona w dół.
2. Złączenie do środka z ruchami ramion.

Przykład 6.

Śpiew i pozdrowienie.
Rozstęp w kolumnę ćwiczebną.

Część I. Dział A, B, C.

W kolumnie dwójkowej:

Chód z wymachem ramion do poziomu.
Śpiew.
Odśpiewanie drugiej zwrotki hymnu słowiańskiego. (C. d. n.)

OPIS OBOWIĄZUJĄCEGO STROJU ĆWICZEBNEGO DLA WSZYSTKICH SEKCYJ W ZWIĄZKU

Druhowie.

Sekcje gimnastyczne (przyrządowców): długie, granatowe spodnie, luźne, z czerwonym paskiem (sprzączki kryte) i strzemionami czarnemi, biała koszulka bez rękawów z czerwonem obszyciem koło szyi i ramion, ściśle przylegająca do ciała, obuwie czarne z miękką podeszwą, skarpetki czarne.

Sekcje lekkoatletyczne: spodnie krótkie do połowy uda, granatowe, wolne, koszulka gimnastyczna, obuwie zgodne z przepisami PZLA. Dla odróżnienia drużyn w biegach rozstawnych i drużynowych zawodnicy przyczepiają do spodenek kolorowe taśmy, które należy zdjąć zaraz po ukończeniu biegu.

Sekcje wioślarskie: koszulka — jak wyżej, spodnie lekkoatletyczne.

Sekcje pływackie: ubranie czarne pływackie (koszulka razem ze spodenkami).

Sekcje bokserskie i gier sportowych: jak dla sekcyj lekkoatletycznych. Dla odróżnienia drużyn — 5 cm. szerokości szarfa kolorowa, przewieszona przez lewe ramię.

Sekcje narciarskie: spodnie, wiatrówka i czapka narciarska, granatowe, ze znakiem sokolim na piersiach (sokół w owalu, format mniejszy).

Sekcje kolarskie: narazie strój pozostaje ten sam (opis dokładny zamieszczony jest w regulaminie sekcyj kolarskich).

Uwaga: Znak sokoli (sokół w owalu, format mniejszy) obowiązuje zawodników wszystkich sekcyj we wszystkich zawodach z innemi związkami, towarzystwami czy klubami.

Druhny.

Sekcje gimnastyczne: szarawary wełniane, granatowe, w pasku i przy nogach ściągane na gumę, niezbyt szerokie, po podciągnięciu sięgające do połowy uda, bluzka biała, ćwiczebna, wpuszczona w szarawary, pasek czerwony, pończochy czarne, długie, nieprzezroczyste, pantofle czarne z miękką podeszwą, skórkowe, z czarnemi sznurowadłami, wstążka na głowę czerwona.

Sekcje lekkoatletyczne: spodenki krótkie do połowy uda, granatowe, wolne, bluzka ćwiczebna, pasek czerwony, skarpetki białe (bez szlaku) obuwie zgodne z przepisami PZLA. Dla odróżnienia drużyn w biegach rozstawnych i drużynowych zawodniczki przyczepiają do spodenek kolorowe taśmy, które należy zdjąć zaraz po ukończeniu biegu.

Sekcje wioślarskie: spodenki lekkoatletyczne, bluzka ćwiczebna, biała, tylko kołnierz marynarski z dwiema naszywkami granatowemi na brzegach, pasek czerwony, białe płócienne pantofle i białe skarpetki (bez szlaku), granatowy beret. Na bluzce z lewej strony znaczek sokoli (w kole biały sokół na czerwonem tle).

Sekcje pływackie: czarny kostjum kąpielowy, z lewej strony znaczek sokoli (w kole biały sokół na czerwonem tle), biały pasek i biały czepek.

Sekcje gier sportowych: strój ćwiczebny (szarawary plisowane) tylko zamiast pończoch i czarnych pantofli — białe płócienne pantofle i białe skarpetki (bez szlaku). Dla odróżnienia drużyn — 5 cm. szerokości szarfa kolorowa, przewieszona przez lewe ramię.

Sekcje narciarskie: granatowy kostjum narciarski, czerwony beret i kolorowy szalik. Znak sokoli na lewem ramieniu (w kole biały sokół na czerwonem tle).

Sekcje tenisowe: biała spódniczka, bluzka ćwiczebna, czerwony pasek, biały beret. Na bluzce z lewej strony znak sokoli (w kole biały sokół na czerwonem tle).

Ubranie treningowe dla wszystkich sekcyj: granatowe spodnie, ściągane w pasie i przy kostkach na gumę, granatowa bluza (wiatrówka) i granatowy beret. Na lewem ramieniu znak sokoli (w kole biały sokół na czerwonem tle).

Uwaga: Znak sokoli (sokół w owalu, format mniejszy) obowiązuje zawodniczki wszystkich sekcyj we wszystkich zawodach z innemi związkami, towarzystwami czy klubami.